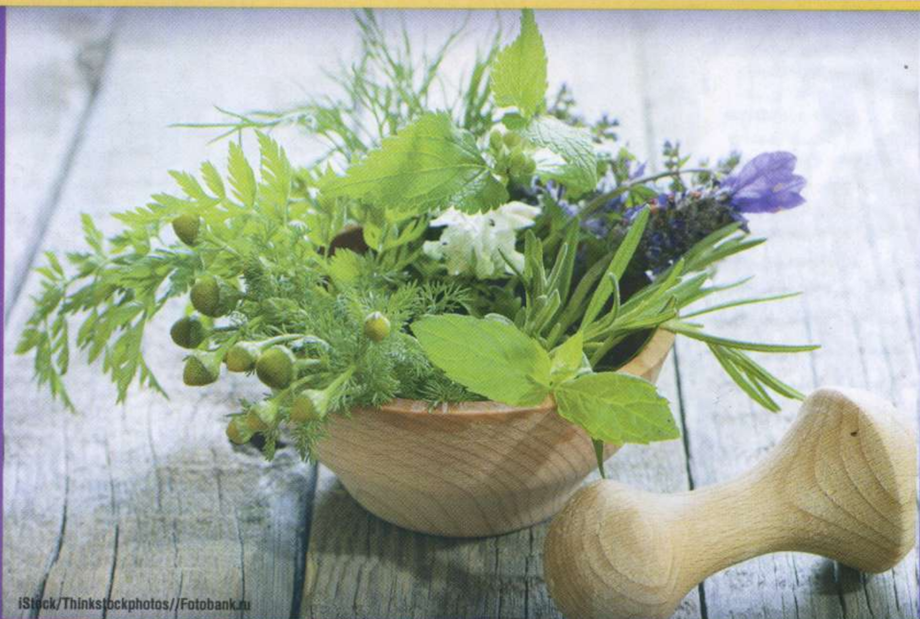
16+

№ 12(36), 2013

Лечим без лекарств

Экзема



Рецепты целебных мазей из трав

Гипоаллергенная диета защитит кожу

Лесные цветы при воспалении

Заканчивается подписная кампания на 1-е полугодие 2014 года.
Спешите подписаться на ваше любимое издание в любом почтовом отделении России. Подписной индекс в каталоге «Почта России» - 12384

Содержание

Причины заболевания..........3
Опыт читателей...............10
Здоровье с тарелки.............22
Фитотерапия
и профилактика.................27

Фото Catanr1 | Dreamstime.com \ Dreamstock.ru



В плену у экземы

Экзема (от древнегреческого «вскипаю») - хроническое незаразное заболевание кожи с симптомами острого воспаления, имеющее аллергическую природу или же связанное с функциональными нарушениями нервной системы. Узнать недуг можно по высыпающим на коже пузырькам (кожа словно вскипает), сильному зуду и чувству жжения. Это одно из самых распространенных заболеваний - 30-40% кожных недугов приходится именно на экзему.

Как правило, экзема начинается с острого приступа, а затем переходит в хроническое течение, которое может продолжаться годами, периодически сопровождаясь обострениями.

Экзема встречается в любом возрасте, однако пик заболеваемости отмечается в возрасте 40 лет. У детей чаще всего экзема проявляется на лице и шее, а у взрослых - на руках и стопах. Но воспаление также может развиться и на любом другом участке кожи. При самой тяжелой форме экземы - эритродермии - поражается вся кожа.

КАК УЗНАТЬ ЗАБОЛЕВАНИЕ

Основные симптомы экземы - высыпающие на коже мелкие пузырьки, сильный зуд, чувство жжения, покраснение, отеки. Пузырьки быстро лопаются, образуя так называемые «серозные колодцы» - болезненные ранки и трещины. Из них выделяется жидкость, из-за чего поверхность пораженной кожи мокнет. Когда жидкость подсыхает, на месте пузырьков образуются серовато-желтые корки, под которыми восстанавливается синеватая кожа. Через некоторое время экзема снова может появиться на этом месте.

Во время обострений у пациента нерёдко поднимается температура тела, появляется общее недомогание и резко ухудшается качество жизни: сильный зуд вызывает бессонницу, нервные расстройства, кроме того, больной стесняется своего внешнего вида.

Когда заболевание переходит в хроническую стадию, пораженная экземой кожа теряет свою эластичность, заметно уплотняется, начинает трескаться и шелушиться.



При подострой форме экземы кожа приобретает синюшно-красноватый цвет, становится отечной, слабо зудит.

ПОЧЕМУ СТРАДАЕТ КОЖА

Причины возникновения экземы до сих пор до конца не выяснены. Считается, что заболевание запускают аллергия или нарушения нервной системы. Обострению недуга способствует множество различных факторов - механические, химические и температурные воздействия, заболевания пищеварительной, нервной и гормональной систем, наличие в организме очагов хронической инфекции. Высыпания на коже могут появиться при сбое в обмене веществ, заболеваниях желудочно-кишечного тракта, желез внутренней секреции, печени, микозах, травмах. Дать толчок к болезни способны вегетососудистая дистония, сахарный диабет, гипертиреоз, гастрит, колит, холецистит, панкреатит.

Экзема возникает при ослаблении иммунитета, а также при аллергических реакциях на химические вещества (кислоты, щелочи, лаки, краски), холод, тепло, свет, продукты питания, пыльцу растения и шерсть животных. Развитию заболевания могут поспособствовать резкие ароматные мыла, моющие и дезинфицирующие средства, клещи, живущие в домашней пыли, перепады температуры и влажности.

На возникновение экземы влияет душевное состояние человека: обострение заболевания могут спровоцировать стрессы, нервное перенапряжение, психические потрясения и т. д.

Экзема - заболевание незаразное, однако нередки случаи, когда от этого кожного недуга страдает сразу несколько членов семьи. Все дело в генетической предрасположенности. Причем по наследству передается не сама экзема, а чувствительность к различным аллергенам и раздражителям.

Также развитию кожного недуга способствуют вредные привычки (курение, алкоголь), злоупотребление углеводами (сладостями) и неблагоприятные условия труда.

ВИДЫ ЭКЗЕМЫ

Сегодня медики рассматривают экзему не как самостоятельное заболевание, а как синдром, то есть комплекс симптомов. В зависимости от их особеннос-



тей выделяют различные типы экземы.

Идиопатическая (истинная) экзема начинается остро с появления отечности и симметричных красных пятен на коже рук, ног или туловища. В большинстве случаев симптомы проявляются на кистях и лице. Пораженный участок кожи не имеет четких границ, на нем быстро появляются пузырьки, эрозии, мокнутие и корочки. Истинная экзема возникает, как правило, внезапно и без видимых причин, протекает скачкообразно и обычно переходит в хроническую стадию с периодическими обострениями.

Микробная экзема развивается у ослабленных людей на фоне какой-либо инфекции (например, стафилококковой или стрептококковой). При ней кожа покрывается четко выраженными асимметричными шелушащимися участками, покрытыми корками. На их месте после отслаивания образуются гнойнички, эрозии, трофические язвы. Пораженные участки кожи имеют синюшно-красный цвет и уплотнены. Зачастую микробная экзема возникает вокруг трофических язв, свищей, незаживающих ран, ссадин, царапин.

Микотическая экзема - вид микробной экземы, который возникает на фоне грибкового поражения кожи. Причем симптомы вызывает не сам грибок, а аллергическая реакция организма на продукты его жизнедеятельности.

Детская экзема, как правило, начинается с обильных высыпаний на коже лица, волосистой части головы, откуда она переходит на другие части тела. Красные пятна также могут появиться в области ягодичных и пахово-бедренных складок.

Себорейная экзема появляется на участках кожи, богатых сальными железами, - лице, волосистой части головы, за ушными раковинами, в области груди, между лопатками. Ее легко отличить по образующимся на коже жирным желтоватым чешуйкам, шелушащимся бляшкам с четкими границами. Пациенты при этом испытывают сильный зуд и жжение. Себорейный вид экземы встречается даже у детей грудного возраста. К развитию заболевания предрасполагают себорея и связанные с ней нейроэндокринные расстройства.

Профессиональная экзема чаще всего встречается у людей, которым по долгу службы приходится постоянно контактировать с опасными химическими



веществами (хромом, никелем, формальдегидами, красителями, чистящими средствами). Реакция на раздражители в данном случае развивается постепенно. Каждое новое обострение протекает гораздо дольше и тяжелее, нежели предыдущее. В первую очередь профессиональная экзема появляется на открытых участках кожи - кистях, предплечьях, шее, лице. Затем очаги поражения могут распространиться по всему кожному покрову. При смене работы экзема, как правило, полностью излечивается.

Варикозная экзема обычно возникает как осложнение варикозной болезни в области расширенных вен или язв (чаще всего на ногах). Также спровоцировать недуг могут травмы, неправильно наложенные повязки, повышенная чувствительность к медикаментам, применяемым для лечения варикозных язв. При данном виде экземы очаги поражения кожи имеют четкие границы и умеренный зуд.

Мозолевидная экзема образуется на ладонях и подошвах стоп. При этом роговой слой кожи утолщается, на месте пузырьков появляются участки, напоминающие мозоли.

Атопическая экзема появляется у людей, склонных к аллергическим реакциям на пищу, пыльцу растений, шерсть животных. Подобные высыпания образуются у пациентов, имеющих наследственную предрасположенность к атопическим заболеваниям, в частности бронхиальной астме.

ВОЗМОЖНЫЕ ОСЛОЖНЕНИЯ

Сама по себе экзема не опасна, однако, если эту болезнь не лечить, она может привести к серьезным последствиям. Например, к эритродермии - обширному воспалению, покрывающему практически всю кожу на теле. Этот недуг крайне опасен для жизни, поэтому его необходимо лечить под наблюдением врача-специалиста.

Кроме того, расчесывая зудящие места, пациент может занести в ранки инфекцию. Это нередко приводит к гнойным воспалениям, сопровождающимся лихорадкой, интоксикацией и слабостью. Подобные заболевания лечат уже в условиях стационара.

ДИАГНОСТИКА ЗАБОЛЕВАНИЯ

При первых признаках экземы необходимо сразу обратиться к



врачу-дерматологу. Специалист осмотрит пациента и назначит несколько анализов, чтобы исключить грибковые поражения, псориаз, чесотку и т. д.

После того как диагноз «экзема» подтвердится, необходимо определить, что именно спровоцировало заболевание. Это самый сложный этап, от которого зависит успех излечения.

Врач узнает у больного, какие продукты он употреблял, с какими веществами контактировал, не испытывал ли сильных стрессов, болели ли экземой родственники. Нередко специалист назначает дополнительные обследования, чтобы выявить патологии внутренних органов, кроветворной, эндокринной, сердечно-сосудистой систем, наличие хронических заболеваний.

Иногда врачи назначают аллергические пробы, однако многие специалисты относятся к таким экспериментам негативно, так как они могут спровоцировать обострение экземы.

ПОСОВЕТУЙТЕСЬ С ВРАЧОМ

К сожалению, единого метода лечения экземы не существует. Комплекс процедур подбирается индивидуально для каждого пациента с учетом типа заболевания, выраженности, причин возникновения и особенностей организма больного.

В первую очередь необходимо устранить факторы, провоцирующие заболевание. Для этого назначают курс антигистаминных и иммуномодулирующих препаратов, специальную гипоаллергенную диету.

При тяжелых формах экземы, когда не действуют наружные лекарства, применяют кортикостероидные гормоны. Однако принимать подобные препараты необходимо короткими курсами и под контролем специалиста, иначе они могут привести к прямо противоположному результату. Обычно такое лечение проводится в стационаре.

При острых формах с сильными отеками назначают мочегонные средства.

Всем больным экземой рекомендуется прием витаминов группы В, способствующий заживлению и укреплению кожного покрова. Также необходимо употреблять препараты кальция (хлористый кальций, глюконат кальция), аскорбиновую кислоту, рутин.



В качестве наружного лечения применяют примочки с нитратом серебра, борной кислотой, димексидом, салициловую и борную мази, крема с кетоконазолом, мази «Целестодерм», «Тридерм», «Лоринден С», мазь Вилькинсона, жидкость Кастеллани, ванночки с перманганатом калия.

Если причиной экземы оказываются нервные расстройства, больным назначают успокоительные средства (препараты валерианы, транквилизаторы).

При микробной экземе обычно используют мази с антибиотиком, чтобы удалить инфекцию. Однако нельзя забывать, что подобные препараты противопоказаны при грибковых инфекциях.

Нередко дерматологи назначают энтеросорбенты - препараты, которые выводят из организма аллергены, шлаки, токсины.

ЖИЗНЬ ПО ЗАКОНАМ ЭКЗЕМЫ

Чтобы избежать обострений экземы, соблюдайте следующие правила.

- Сведите контакты с водой к минимуму. Откажитесь от ванн, принимайте душ, но не очень долго. Вода не должна быть горячей. Ванны рекомендуется принимать только с отварами лечебных трав (ромашки, дубовой коры).





- Используйте нейтральное мыло и не слишком часто.
- Не одевайтесь слишком тепло, избегайте жарких, душных помещений, так как пот раздражает образовавшиеся на коже ранки.
- Используйте гипоаллергенную косметику и средства гигиены.
- Не носите синтетическое, фланелевое или шерстяное белье, пользуйтесь одеждой из хлопка и льна.
- Работайте с бытовой химией только в перчатках, после работы кожу на руках обрабатывайте кремом.
- Соблюдайте режим питания. Ограничьте употребление соли, углеводов, исключите алкоголь, цитрусовые, шоколад, жареное и копченое.
- Коротко стригите ногти, чтобы избежать расчесов.
- Кормящие матери с экземой сосков должны сцеживать молоко.
- Регулярно наблюдайтесь у дерматолога.
- Не принимайте лекарств без назначения врача.

ПРОФИЛАКТИКА

Чтобы защитить своего ребенка от экземы, будущая мать должна правильно питаться и вести здоровый образ жизни еще во время беременности. Именно от этого зависит, будет ли малыш склонен к аллергии.

Во время планирования беременности женщине необходимо пролечить все хронические заболевания, чтобы инфекция в ее организме не ослабила ребенка.

После родов о малыше нужно правильно заботиться: соблюдать режим питания, следить за гигиеной, проводить закаливание, а в более старшем возрасте регулярно проводить обследования на наличие заражения глистами.

Взрослым людям для профилактики экземы необходимо поддерживать нормальную работу желудочно-кишечного тракта, лечить хронические заболевания, избегать стрессов и нервного перенапряжения.

При варикозном расширении вен полезно носить лечебные чулки или бинтовать голени специальными бинтами.

Следует учитывать, что к экземе может привести неправильное лечение ожогов и обморожений.

Stockphoto/Thinkstockphotos//Fotobank.ru



Экземы как не бывало

Моя мама, когда ей было 14 лет, заболела экземой. Страшный зуд не снимали никакие лекарства. Деревенская бабка посоветовала ей нарвать мухоморов, поместить их в темную бутылку, закрыть пробкой и держать дней 5-7 в теплом месте. Мама с родителями жила в деревне. Они топили русскую печь, днем укутывали бутылку в тряпки и ставили на лежанку (на печку), а ночью - в саму печь. Когда появилась жидкость, можно было приступать к лечению: смочить больное место мухоморной настойкой и завязать.

Мама носила повязку на больной руке целую неделю, а когда развязала, увидела, что пораженное место «затянуло». А через несколько дней экзема окончательно прошла.

Условие, которое нужно соблюдать: во время лечения не пить спиртного, не курить и даже если кожа будет чесаться - не расчесывать.

В. ШУМИЛОВА, г. Володарск.

КАТАРАКТА?! ГЛАУКОМА?! ТЕРЯЕТЕ ЗРЕНИЕ?!
Экстракт Алоэ по Филатову поможет решить вашу проблему!

Мне 65 лет, стала терять зрение, пошла по врачам. Диагноз: глаукома, отслоение сетчатки. (Да еще и сахарный диабет.) На правый глаз сделали 2 операции. Улучшений нет. Осталось 10% зрения. Левым глазом пока еще вижу. Слышала о каплях по Филатову! Где их можно приобрести?

С уважением Н.П. Головко, г. Челябинск.

Разработка **«Экстракта Алоэ»** по Филатову принадлежит выдающемуся русскому академику В.П. Филатову.

Приготовленный с особой тщательностью экстракт вы



зывает уникальные восстановительные процессы клеток, нервов, тканей и сосудов глаз. Полученный результат сохраняется в течение 5-7 лет. Технология изготовления настолько сложна, что приготовить его в домашних условиях просто невозможно. Клинические испытания показали высокую эффективность экстракта при заболеваниях: глаукома, катаракта, атрофия зрительного нерва, отслоение сетчатки, дистрофия сетчатки, диабетическая ретинопатия, макуладистрофия сетчатки, близорукость различной степени при частичной потере зрения и т. д.

Применение **«Экстракта Алоэ»** способствует улучшению зрения у людей **с сахарным диабетом.**

Получить более подробную консультацию вы можете в г. Краснодаре по тел.:
8(861)-269-92-42,
8(861)-269-92-46.

Режим работы:
с 9.00 до 19.00, без выходных.

О ВОЗМОЖНЫХ ПРОТИВОПОКАЗАНИЯХ ПРОКОНСУЛЬТИРУЙТЕСЬ СО СПЕЦИАЛИСТОМ!

Не является лекарством. Реклама. ОГРН 310231127400015. ИП Татаринова И.В.



Когда нарушен обмен веществ

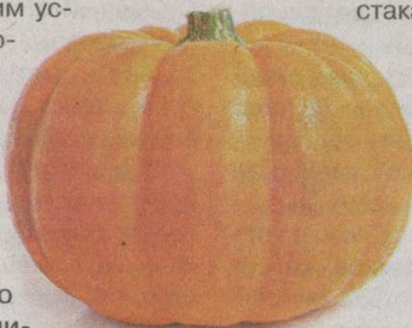
Мой знакомый, человек молодой и энергичный, долгое время страдал от экземы. В народную медицину совершенно не верил, считал, что если не помогают аптечные мази, то что уж говорить о каких-то травах.

Пришлось долго и настойчиво объяснять ему, что экзема не исчезнет, если не лечить организм изнутри. Ведь многие кожные заболевания вызывают какие-то неполадки в организме, зачастую нарушение обмена веществ, и данную проблему со здоровьем прекрасно решают растительные средства.

Рецептов, которые эффективно справляются с экземой, довольно много. Расскажу о тех, которые все же решился применять (и с большим успехом) мой знакомый.

Лечился молодой человек настоем из корней одуванчика и лопуха.

Корни берут по 1 ст. ложке, заливают кипятком на ночь. Днем настой принимают по полстакана 3 раза в день в течение 2 недель.



Одновременно мой знакомый ел ежедневно тыкву (в любом виде), пил тыквенный сок, а мякоть прикладывал к пораженным местам. Затем тыкву заменил на облепиху, а облепиховым маслом смазывал больную кожу.

После небольшого перерыва применял травяной сбор из череды, листьев грецкого ореха, листьев смородины и земляники, корня лопуха.

Все травы брал в равном количестве, соединял, затем 1 ст. ложку смеси заливал 2 стаканами кипятка и настаивал в течение часа. Принимал по четверти стакана 3 раза в день.

Такое комплексное лечение помогло избавиться от надоевших болячек.

Г. БОБРИК,
Брест, Беларусь.

Фото iStockphoto Thinkstockphotos/ Fotobank.ru



Всему виной - слабый иммунитет

Причина экземы кроется в нарушениях работы иммунной системы, которые вызывают реакцию организма на определенные продукты, бытовую химию, косметику, пыльцу некоторых растений. И как правило, провокаторами таких нарушений становятся частые стрессы. Течение экземы усугубляют любые желудочно-кишечные расстройства, заболевания печени и поджелудочной железы. Необходимо бросить все силы на устранение этих недугов, чтобы справиться с экземой.

В этом помогут фитококтейли.

Возьмите по 1 ст. ложке листьев березы и кипрея, травы душицы, лабазника, полыни, мяты, чистотела, чабреца, цветков сирени и шишек хмеля.

Смешайте по 1 ст. ложке корней валерианы, дягиля, лопуха, листьев вахты, травы вероники, фиалки трехцветной, мелиссы, цветков коровяка и семян льна.

Соедините по 1 ст. ложке корней девясила, цветков календулы, клевера, листьев кипрея, мать-и-мачехи, подорожника, травы репешка, тысячелистника и побегов черники.

Коктейли готовьте так: 3 ст. ложки сырья залейте в термосе 1 л кипятка, настаивайте ночь и процедите. Пейте по 1/2 стакана за 30 минут до еды 4 раза в день в течение 2 месяцев. Затем сделайте перерыв на 2 недели, поменяйте сбор и продолжайте лечение не менее года.

Параллельно с приемом сборов ежедневно делайте примочки и обмывания воспаленных участков кожи.

Смешайте по 1 ст. ложке корней алтея, травы душицы, зверобоя, мяты, череды и чабреца, цветков коровяка, ромашки, листьев подорожника, ягод или хвои можжевельника.

Смешайте по 1 ст. ложке листьев березы, травы вероники, крапивы, мяты, полыни, коры дуба, семян льна, плодов кориандра и побегов черники.

Смешайте по 1 ст. ложке корней горца змеиного, одуванчиков и пырея, травы золототысячника, лаванды и фиалки трехцветной, листьев кипрея и манжетки, почек сосны.



Залейте 2 стаканами кипятка 2 ст. ложки сырья, настаивайте ночь, процедите. Аккуратно промойте больные места, обильно смочив настоем ватный тампон. После обмывания сделайте примочку: пропитайте приготовленным настоем сложенный в несколько раз стерильный бинт, слегка отожмите и приложите к пораженному участку кожи. Высыхающий бинт периодически смачивайте настоем, не снимая его. Длительность процедуры - 1-2 часа, проводите ее утром и перед сном.

Отличный эффект дают теплые (37-38°С) ванночки с настоями трав, которые надо принимать перед сном через день.

Залейте 50 г корней чистотела 1 л холодной воды, настаивайте 2 часа, кипятите 20 минут, процедите, вылейте в ванну. Курс лечения - 8-12 ванн.

Залейте 50 г сухих корней лопуха большого 1 л холодной воды, кипятите 45 минут, процедите и вылейте в ванну. Курс лечения - 12-14 ванн.

Залейте 50 г сухих корней и травы крапивы двудомной 1 л кипятка, настаивайте час, процедите, вылейте в ванну. Курс - 12-14 ванн.

Возьмите 100 г сухой коры дуба, по 2 ст. ложки сухой травы



душицы, корней аира, соцветий тысячелистника, по 4 ст. ложки сосновых веток с иголками, листьев черной смородины, травы череды и фиалки трехцветной, по 0,5 кг пшеничных отрубей, зерен проросшей ржи. Хорошенько все перемешайте, положите в матерчатый мешок, опустите в большую кастрюлю с холодной водой и кипятите 30 минут, процедите, вылейте в ванну. Курс лечения - 8-12 ванн.

Продолжительность приема любой ванны - 10-15 минут. После процедуры не вытирайте кожу полотенцем. Носите одежду из натуральных тканей. Обострения экземы происходят осенью и зимой. Если появляются корочки, то надо использовать мази, которые должен выписывать врач.

И. СТАРЦЕВА,

г. Кудымкар Пермского края.

Фото iStockphoto/Thinkstockphotos// Fotobank.ru



От микробной экземы

Хочу рассказать читателям, как я борюсь с экземой.

Мне 71 год. Последние 3 года болею микробной экземой. 2 года я ходила по дерматологам, целителям, лечилась в областной больнице. Пребывала в таком отчаянии, что началась депрессия. Посоветовали мне обратиться к фитотерапевту. Так началось мое лечение травами.

Наружно использую золотой ус: 50 коленцев золотого уса заливаю 0,5 л водки, настаиваю 21 день и смазываю проблемные места.

Внутрь принимаю настой трав: смешиваю по 3 ст. ложки анютиных глазок, череды, пустырника, по 2 ст. ложки тысячелистника, душицы, по 1 ст. ложке чистотела, семян укропа. 2 ст. ложки смеси заливаю 1,5 стакана кипятка, настаиваю в термосе 1 час. Принимаю по 1/2 стакана 3 раза в день за 20 минут до еды. Курс лечения - 30 дней. Через 15 дней делаю перерыв на 10 дней.

Травы все доступные. В огороде выращиваю душицу, пустырник, мелиссу. Мелисса очень хорошо успокаивает.

При моем заболевании надо избегать стрессов и обязательно придерживаться диеты. Я ем геркулес, гречку, нежирную говядину, творог, сметану. Осенью включаю в свой рацион кабачки, тыкву. Тыква очень хорошо чистит печень.

В результате такого лечения я уже год не хожу к дерматологу. Буду рада, если кому-то помогут мои советы.

Т. ТИХОМИРОВА,
д. Городок Тверской обл.

Берегите свои ножки

При экземе на ногах 3 пригоршни цветов коровяка залейте 1 ведром воды, прокипятите 20 минут, немного остудите и опустите ноги в горячий отвар. Парьте до тех пор, пока вода не остынет, затем замотайте ноги теплой тканью. Одним отваром можно пользоваться 2-3 раза. Желательно процедуру проводить ежедневно на ночь, до полного выздоровления.

К. ГУЩЕВАРОВА, г. Воткинск, Республика Удмуртия.



Коровье лекарство

Я работаю продавцом в ветаптеке. Одна из покупательниц рассказала мне, что она много лет страдала экземой. Но однажды ей посоветовали ежедневно натирать больные места лекарством для коров, которое называется перкутан.

Женщина последовала совету, и очень скоро ее болячки стали исчезать, а через месяц прошли совсем. А ее мужу этот препарат помог избавиться от сильных болей в суставах ног.

В. ПЛОХИХ, Алтайский край.

ОТ РЕДАКЦИИ.

Перкутан - это комплексный препарат для лечения острых маститов у коров, овец, свиноматок, коз. Им также лечат воспалительные процессы в копытах и суставах животных. Препарат представляет собой раствор желтого цвета со специфическим запахом и содержит антимикробные, противовоспалительные и восстановительные вещества, а также нетоксичные органические растворители, воду. По наблюдениям ученых, перкутан можно применять для лечения ожогов, укусов, дерматитов, трофических язв не только у животных, но и у людей.

Лучший лекарь - солнце

В молодости у меня неожиданно начала сильно чесаться нога. Врач сказал, что это мокнущая экзема. Болезнь перешла на другую ногу, кожа зудела и ужасно болела. Меня даже в армию взяли из-за этого не сразу. Я пытался вылечиться разными мазями, но не помогало. Потом, попав на службу, я обратился к нашему военному доктору. Он посоветовал летом в солнечные дни калить на солнце ноги, сначала 5 минут, потом больше. Проводить процедуры надо в утреннее время, в 8, 9 и 10 часов. Так я и делал.

После солнечных ванн у меня все прошло, и до сих пор никакой экземы нет.

Г. НАЗАРОВ,
г. Железногорск Красноярский край.



Попробуйте яблочный уксус

При любых кожных заболеваниях, особенно при экземе, сильно страдает внешность, а также досаждает кожный зуд.

Для меня настоящим открытием стал домашний яблочный уксус. И вот почему. Оказывается, уксус прекрасно помогает при аллергических высыпаниях на теле, а также спасает от кожного зуда. Яблочный уксус облегчает состояние при экземе, но перед использованием его лучше разбавить водой в пропорции 1:1.

Мой старый знакомый много лет страдал сухой экземой, пытался лечить ее различными препаратами. Лекарства типа флуцинара помогают лишь временно. Потом организм привыкает к ним и зуд становится просто нестерпимым. А к яблочному уксусу привыкания нет. Рано утром нужно принять прохладную ванну, в которую предварительно вылить целую бутылку яблочного уксуса (250 мл). В такой уксусной ванне желательно полежать минут 10. Полотенцем лучше не вытираться - пусть кожа сама обсохнет. Для закрепления успеха часа через 4 сделайте влажное обтирание раствором яблочного уксуса с водой 1:1. Намочите полотенце и аккуратно протрите им все тело. Вечером опять примите ванну с яблочным уксусом. Курс лечения - 5-6 дней. После таких процедур зуд перестает беспокоить, улучшается качество жизни и поднимается настроение.

Также хочу порекомендовать следующие рецепты народной медицины при экземе.

- Принимайте по 1 ст. ложке кукурузного масла за завтраком и ужином в течение месяца, запивая стаканом теплой воды с 1 ч. ложкой меда. Это средство помогает избавиться от псориаза и экземы, смягчает кожу, придавая ей эластичность.
- Смешайте 1 ст. ложку чистого дегтя с 3 ст. ложками рыбьего жира и 1 ст. ложкой яблочного уксуса, хорошо все разотрите, нанесите получившуюся мазь на тряпочку и прикладывайте к пораженным местам.
- При болях и зуде подержите капустный лист 2 минуты в неразбавленном яблочном уксусе, затем разотрите в руках до появления сока и наложите на по-



раженное место, зафиксируйте повязкой.

- При мокрой экземе на лице нарвите 3 горсти желтых лепестков подсолнуха, положите их в эмалированную емкость и залейте 1 л кипятка. Настаивайте в течение часа. Теплые лепестки прикладывайте к лицу.

- При сухой экземе 100 г свежих корней купены измельчите, положите в стеклянную банку и залейте 0,6 л нутряного свиного несоленого жира. Банку поставьте на водяную баню и держите 1 час. Затем снимите с огня, добавьте 1-2 ст. ложки яблочного уксуса. Получившуюся смесь втирайте в больные места. Лекарство храните в холодильнике.

- Весной наберите 20-30 подснежников с корнями и положите в стеклянную банку, которую поставьте в теплое место. Когда подснежники сгниют, получится лечебное средство. Нанесите получившуюся мазь на пораженные места. При смазывании обычно возникает жжение, но придется потерпеть. Во время лечения нельзя обмывать больные места водой. Экзема пройдет в течение недели.

Во время лечения экземы рекомендуется диета, которая ограничивает употребление животных жиров, но насыщена витаминами. Следует отказаться от алкогольных напитков, а также исключить из рациона чеснок, горчицу, хрен, варенье, мед, повидло, конфеты, сахар.

В. КАРЕТНИКОВ, г. Оренбург.

Лечитесь яичным маслом

Из яиц я готовлю так называемое яичное масло. Оно очень хорошо помогает при лечении экземы. Сделать его несложно: нужно смешать сырой желток с 1 ст. ложкой меда. Нанести эту смесь на бинт и приложить к больному месту. Но на ночь такую повязку делать нельзя.

Эффективен и такой способ: измельчаю крутые яичные желтки, разогреваю их на сковороде и отжимаю через ткань. В полученном «масле» смачиваю бинт и прикладываю к больному месту. Такие повязки можно оставлять на 2 дня.

О. ЕРЕМИНА, г. Бапаково Саратовской области.



Как очистить кожу

Чтобы облегчить состояние при экземе, попробуйте воспользоваться следующими мазями.

При сухой коже и сильном зуде смешайте по 10 г травы чистотела, корня лопуха, цветков календулы, листьев мяты перечной.

5 ст. ложек сбора залейте нерафинированным подсолнечным маслом на 1 см выше травы, настаивайте сутки, затем в течение 40 минут, помешивая, простерилизуйте сбор, остудите.

Втирайте мазь в пораженные участки кожи 2 раза в сутки в течение месяца.

Очень эффективна (проверено!) при экземе с сильным зудом следующая мазь: смешайте 1 ст. ложку порошка девясила высокого, 1 ст. ложку корней щавеля конского, 2 ч. ложки порошка из сухих листьев грецкого ореха с 1 стаканом сливочного масла и смазывайте кожу 2-3 раза в сутки в течение месяца.

При хронической экземе рекомендуется принимать 10%-ный отвар или 20%-ную спиртовую настойку из ломоноса прямого - по 0,1-0,3 г в день в течение 3-4 недель.

При экземе помогут семена пажитника сенного: 1 ст. ложку семян залейте стаканом воды, варите до получения кашицы, которую затем распределите тонким слоем на куске ткани и накладывайте на пораженное место. Процедуры проводите в течение 3 недель.

Отличным средством является следующий настой: 30 г корней мыльнянки лекарственной и 20 г пырея ползучего залейте 0,5 л воды и варите на слабом огне полчаса. Пейте приготовленный настой в течение дня.

Смешайте 10 г корней лопуха большого, по 5 г цветков ноготков лекарственных, лепестков розы или шиповника, цветков бессмертника песчаного, листьев грецкого ореха, травы будры плющевидной, травы хвоща полевого и коры дуба, залейте 200 мл оливкового или кукурузного масла, кипятите на слабом огне 15 минут, настаивайте в теплой духовке всю ночь, а утром процедите через марлю и слейте в другую банку.

Такую мазь желательно заготавливать летом из свежих растений (она будет эффективнее), но можно и из сухих.

Г. РУДЕНКО,
г. Невинномысск Ставропольского края.



АТОПИЧЕСКИЙ ДЕРМАТИТ, ЭКЗЕМА. НОВЫЕ ВОЗМОЖНОСТИ ЛЕЧЕНИЯ



180 руб.

Аллергические и воспалительные заболевания кожи у детей и взрослых являются самыми распространенными в практике врача-дерматолога. К ним относят атопический дерматит, экзему, себорейный дерматит, псориаз. Несмотря на большое количество средств, применяемых для лечения указанных заболеваний, число больных, страдающих ими, с каждым годом непрерывно растет. Связано это в первую очередь с растущим количеством аллергенов, с которыми нам приходится контактировать. В настоящее время в арсенале врача-дерматолога для лечения аллергических кожных заболеваний имеются и широко используются кортикостероидные гормоны, антигистаминные средства, антисептические, подсушивающие, заживляющие средства для наружного применения.

Однако длительный прием кортикостероидных гормонов может приводить к осложнениям даже при местном применении, а прием внутрь антигистаминных средств вызывает сонливость, ухудшает концентрацию и внимание, что недопустимо у водителей и при других видах деятельности, требующих немедленной реакции. **Сегодня можно говорить о создании отечественными учеными принципиально нового средства противоаллергического действия**, которое можно использовать местно, длительное время, не обладающего побочными эффектами и противопоказаниями к применению. Это препарат **«ГЛУТАМОЛ»**. Создан он более 10 лет назад и прошел многочисленные клинические испытания на базе ведущих учреждений Российской Федерации. **«ГЛУТАМОЛ»**, являясь естественным метаболитом живой клетки, способен подавлять выброс гистамина тучными клетками при взаимодействии их с аллергеном. **«ГЛУТАМОЛ»** выпускается НПП «ИНФАРМА 2000» в виде кремов для детей и взрослых. Его применение во много раз снижает интенсивность кожного зуда, покраснений кожи, ее шелушения, лихенизации и инфильтрации, характерных для атопического дерматита и других аллергодерматозов.* Противоаллергический эффект **«ГЛУТАМОЛА»** усилен компонентами, направленными на заживление кожи, ее гидратацию, увеличение эластичности, устранение присоединившейся инфекции. Пиритионат цинка обладает подсушивающим и противовоспалительным действием. Поддерживающее применение **«ГЛУТАМОЛА»** способно значительно сократить число обострений аллергических заболеваний.

* **Литература:** 1. Атопический дерматит и инфекции кожи у детей: диагностика, лечение и профилактика. Научно-практическая программа. - М., 2004.

2. Кржечковская В. В., Желтухина Г. А., Небольсин В. Е. и др. Изучение антианафилактической активности и механизмов действия g-L-глугамилгистамина. // Патогенез, 2003, № 1.

3. Гущин И. С., Небольсин В. Е. Влияние L-глутамилгистамина на секрецию гистамина базофилами периферической крови человека. // International Journal of Immunoreabilitation, 2000, v. 2, № 2.

4. Небольсин В. Е., Желтухина Г. А. и др. Влияние аналогов g-L-глутамилгистамина на изменение тяжести проявлений экспериментальной анафилактической реакции, гормонального статуса и системы цитохрома Р450 печени. // Вопросы мед. химии, 2001,№ 3.

5. О.Е. Пащенко, К.П. Яковлевой, В.А Ревякиной, Е.С. Феденко «Эффективность применения крема «Глутамол» у больных с атопическим дерматитом».

ООО «Стиль», 119121, Москва, пер. Тружеников, 1-й, д. 12, стр. 2. ОГРН 1097746613953. Не является лекарством. Реклама.

ЗАКАЗЫВАЙТЕ В БЛИЖАЙШИХ АПТЕКАХ

КОНСУЛЬТАЦИИ ПО ПРИМЕНЕНИЮ: (495) 729-49-55. WWW.INPHARMA2000.RU



Диета для кожного покрова

Соблюдение диеты - один из важнейших этапов в лечении экземы. Так как основными причинами возникновения этого заболевания являются аллергия и проблемы желудочно-кишечного тракта, рацион для каждого пациента подбирается индивидуально, в зависимости от особенностей его организма. Больной должен неукоснительно выполнять все рекомендации врача, так как любое отклонение от диеты может спровоцировать обострение экземы.

Соблюдать диету при экземе рекомендуется даже в том случае, если болезнь не была спровоцирована какими-то определенными продуктами. Здоровый рацион поможет очистить организм от шлаков и токсинов, наладить работу желудочно-кишечного тракта и оградить пациента от лишних аллергенов.

Чаще всего под запрет попадают сладости (шоколад, мед, варенье), жирные блюда, некоторые фрукты (цитрусовые, киви, ананасы), а также копченые и чрезмерно острые продукты. Отказаться следует от майонеза, маринадов, солений. Также не стоит налегать на скоропортящиеся продукты, например паштет и различные салаты из мяса. Необходимо исключить пищу, в состав которой входят консерванты и красители.

Если заболевание сопровождается отеками, уменьшите объем потребляемой жидкости, откажитесь от кофе.

Способ приготовления еды также очень важен. При экземе рекомендуется употреблять только отварные и приготовленные на пару продукты, а вот о сковородке лучше забыть надолго.

Главная цель диеты - нормализовать обмен веществ, улучшить пищеварение, обеспечить организм энергией и необходимыми веществами. Блюда должны быть легкими, нераздражающими, с низким содержанием соли. При экземе лучше всего подойдет молочно-растительный рацион - вареные овощи, кисломолочные продукты, фрукты, масло.

В периоды обострения болезни врачи рекомендуют употреб-



лять только овощные супы, каши на воде и кисломолочные продукты. Полезны также различные овощные и фруктовые соки (если они не противопоказаны) светлых тонов, разбавленные водой.

Когда болезнь пойдет на спад, супы можно готовить уже на слабом мясном бульоне. Во время лечения разрешается употреблять отварное нежирное мясо (куриную грудку, говядину, кролика, индейку, также разрешена баранина, но не более 150 г в день), паровые котлеты, тефтели. В качестве гарниров - разнообразные каши, овощное рагу. Также при экземе очень полезна вареная речная рыба (за исключением осетровых, сома и карпа) - в ней содержится множество веществ, благотворно влияющих на кожу.

Рекомендуется включать в ежедневный рацион творог, кефир, ряженку, простоквашу.

Особое внимание во время обострения экземы стоит уделить растительной пище. Очень полезны капуста и горох, в котором содержится много белка. Каждый день ешьте морковь, в ней много витаминов B_1, PP, B_9 и каротина (провитамина А), которых очень не хватает больным экземой для быстрого восста-



новления кожи. Также ощутимую пользу принесут кресс-салат и листовой салат, богатые солями железа и йода, каротином и витамином С.

Кстати, если вы хотите пополнить запас витамина С в организме, налегайте на репу и брюкву, так как этого полезного вещества в них содержится в 2 раза больше, чем в апельсинах, мандаринах, лимонах и в 12 раз выше, чем в капусте и моркови.

Если нет противопоказаний, можно позволить себе немного зелени, такой как хрен, петрушка, сельдерей.

При пониженном уровне гемоглобина в крови, диурезе и вялой работе кишечника следует употреблять укроп. Это растение

также полезно пациентам с повышенной нервной возбудимостью, холециститом, язвенной болезнью желудка и двенадцатиперстной кишки.

Пациентам, которые, помимо экземы, страдают гипертонией, полезно включать в меню свеклу и фасоль (в первую очередь сорта Лимская). При сопутствующих заболеваниях печени, почек и желудка на столе очень кстати будут свежие огурцы.

Во время ремиссии (затухания болезни) полезно употреблять облепиху, черную смородину, черноплодную рябину, малину, голубику и чернику, орехи, дыни, арбузы, кабачки, тыкву. Если нет противопоказаний, разрешается включать в меню крыжовник, калину, рябину, морошку, бруснику, клюкву, полянику, терн, кизил, ягоды барбариса, китайского лимонника и заманихи. Но не забывайте, что эти ягоды нельзя есть во время обострений и лечения болезни.



Помимо овощей, фруктов, ягод, в рационе должны быть крупы. Наиболее полезны гречневая, овсяная и пшеничная.

Если врач не запретит, пейте квас и минеральную воду.

При желании можно устраивать разгрузочные дни, но только в том случае, если они даются легко и нет заболеваний пищеварительной системы. Однако стоит помнить, что длительное голодание при экземе строго запрещено.

Как только диета, назначенная врачом, подойдет к концу, ни в коем случае не бросайтесь во все тяжкие и не начинайте сразу есть продукты, которые во время диеты были запрещены. Добавляйте их постепенно - например, одно блюдо один раз в день.

Фото iStockbyte/Thinkstockphotos/ Fotobank.ru



Включаем в рацион



✓ Овощные супы, отварные и тушеные овощи (морковь, капусту, горох), различные растительные блюда.

✓ Абрикос, авокадо, дыню, манго.

✓ Каши на воде (гречневую, овсяную, пшеничную).

✓ Творог, кисломолочные напитки и продукты, сливочное масло.

✓ Светлые соки (овощные и фруктовые).

✓ Нежирное мясо, птицу, рыбу (тунец, сельдь, макрель, лосось).

✓ Минеральные воды, квас, компоты, сливки.

✓ Миндаль, семечки тыквы и подсолнуха.

✓ Льняное и подсолнечное масло.

**Фото iStockphoto/Thinkstockphotos//
Fotobank.ru**

Запрещенные продукты

× Кукуруза, томаты, картофель, лук, чеснок, баклажаны, перец, паприка, кокос.

× Цитрусовые (лимоны, мандарины, апельсины, грейпфруты), киви, ананасы, клубника, бананы, красные яблоки.

× Жирное, сладкое, острое, копченое, жареное, соленья, маринады, специи, пряности, уксус, соусы.

× Консервы, колбасы, паштеты, скоропортящиеся продукты, полуфабрикаты, чипсы, сухарики, пицца.

× Хлебобулочные изделия из высших, очищенных от отрубей сортов муки, сдоба, бисквитно-кремовые пирожные и торты.

× Свинина, жирная говядина, баранина, сало, крабы, раки, креветки, устрицы, кальмары, морская рыба, икра.

× Яйца, молоко.

× Алкоголь, ароматизированные и обычные чаи, газированные напитки.

× Конфеты, шоколад, мед, варенье, джемы.



Грудное молоко защитит от аллергии

Чаще всего экзема у маленьких детей появляется в период, когда их отнимают от груди. Дело в том, что грудное молоко, благодаря своему уникальному составу, защищает малышей от аллергии. И если слишком рано начать давать малышу твердую пищу, у него может возникнуть аллергическая реакция, так как пищеварительная система ребенка не успела до конца сформироваться. Так что с прикормом лучше всего подождать месяцев шесть.

Вводите в рацион малыша новые продукты постепенно. До одного года не давайте ребенку цитрусовые, помидоры, яйца, коровье молоко, пшеницу.

Грудное молоко - главный источник необходимых детям жирных кислот. Поэтому ни в коем случае не отказывайтесь от грудного кормления. Если ребенку все же приходится давать искусственные смеси, убедитесь, что в них содержится достаточное количество жирных кислот (можете проконсультироваться с педиатром). В противном случае добавляйте в детское питание 1 ч. ложку льняного масла.

Если у беременной женщины в роду многие страдали от аллергии, ей стоит отказаться от употребления большого количества молока, яиц, сладостей.

Рацион будущей мамы должен быть богат витаминами, включать овощи, отварное мясо, молочнокислые продукты, фрукты (кроме цитрусовых, абрикосов, персиков, клубники, малины, земляники).

Если врач разрешит, можно принимать витаминные комплексы.

ПСОРИАЗ может быть побежден

Уникальный негормональный крем «ПСОРИКОН» с добавлением лекарственных трав и масел. Действие одновременно изнутри и снаружи. Отличные результаты. Высылаем наложенным платежом.
При единовременном заказе 4 комплектов - 5-й бесплатно. Крем 100 г - 250 руб.; фитосбор 50 г - 50 руб.
Заявки направлять: 445027, г. Тольятти, а/я 1175 «Товары для здоровья»
или по т. 8(8482) 22-60-72, e-mail: rcp2007@yandex.ru
ОГРН 106632015982. Реклама. г. Тольятти, ул. Революционная, 50/40.



Позаботьтесь о своей коже

При экземе хороший эффект оказывают травы, обладающие противоаллергическими свойствами.

● Накладывайте на проблемные места пластины сырого картофеля, сырые капустные листы с яичным желтком или капустные листы, сваренные в молоке и смешанные с отрубями. Особенно эффективно это средство при мокнущих экземах.

● На пораженные места накладывайте мазь из корня одуванчика, смешанного с медом.

● Эфедра оказывает выраженное противоаллергическое действие. 2 г надземной части залейте стаканом кипятка, настаивайте в течение часа, процедите и пейте по 1/3 стакана 3 раза в день.

● Настои, отвары и ванны из листьев грецкого ореха оказывают положительный эффект при всех видах экзем.

● Настои и отвары анютиных глазок (фиалки трехцветной) принимайте в виде чая, а также используйте для ванночек, полосканий, протираний.

● При мокрой экземе наложите на больные места кашицу из свежих листьев подорожника большого на 2 часа, затем повязку смените.

● При отеках пейте отвар из кукурузных рыльцев.

● Смазывайте пораженную кожу маслом шиповника, персика, облепихи.

● Измельченную зелень щавеля смешайте со сметаной или несоленым сливочным маслом и смазывайте пораженные места.

● Смешайте в равных количествах кору ивы и почки березы, залейте 2 горсти сбора 5 л воды, варите 20 минут. Принимайте на ночь ванны с отваром.

● При экземе полезно кататься по скошенной траве, заворачиваться в сено, а после этого загорать на солнце. Травяные ванны необходимо провести не менее 4 раз.

● При сильном зуде приготовьте отвар травы тысячелистника для обмываний пораженных мест.

● При мокрой экземе сожгите колоски камыша и посыпьте пеплом пораженные места, сверху наложите бинт. После нескольких процедур кожа очистится.

Н. КОЗЫМАЕВА,
г. Новокузнецк Кемеровской обл.



Лесные цветы остановят зуд



• Смешайте в равных частях **череду трехраздельную, лопух** и **чистотел**. Залейте смесь кипятком и дайте немного настояться. Наберите теплую ванну и вылейте туда отвар, оставив 2 кружки для питья. Принимайте ванну в течение 20 минут. Пейте отвар по 1/2 стакана до еды.

• Смешайте по 1 ст. ложке **корней лопуха** и **одуванчика**, залейте на ночь 3 стаканами воды, утром прокипятите на водяной бане 5 минут и пейте по 1/3 стакана 3 раза в день.

• Залейте 1 ст. ложку высушенной молодой **коры ивы плакучей** стаканом кипятка, подержите на водяной бане 30 минут, затем снимите и дайте настояться 10 минут. Обмывайте отваром пораженные участки.

• Смешайте белок свежего **куриного яйца**, 1 ст. ложку свежих **сливок**, полученных после 6-8-часового отстаивания молока, 1 ст. ложку медицинского дегтя. Смазывайте полученной мазью больные места.

• Залейте 1 ч. ложку **корней кукольника** стаканом сливок, настаивайте в духовке 6 часов и втирайте в пораженные места.

• Нарвите букет **лесных цветов**, сделайте с ним крепкий настой и смачивайте пораженные места. Также можно добавлять в ванну отвар лесных цветов.

• 1/2 стакана свежеизмельченной кашицы **травы мать-и-мачехи** залейте стаканом **молока**, хорошо размешайте. На ночь смазывайте средством больные места, сверху наложите целлофан и забинтуйте.



- При хронической экземе смешайте в равных частях **живицу сосны** и **пчелиный воск**, растопите их на водяной бане, добавьте столько же сливочного масла, хорошо перемешайте и охладите. Смазывайте пораженные участки кожи 2-3 раза в день.
- Сделайте крепкую заварку любого **черного чая**, добавьте в нее 5 капель 5%-ной настойки **йода** и 1 ст. ложку **пищевой соли**, в горячую смесь (40°С) погрузите пораженные руки или ноги. Проводите процедуру на ночь ежедневно в течение 2 недель.
- Кашицу из **листьев** и **корней сельдерея** смешайте в равных частях со **сливочным маслом** и используйте как мазь.
- Пораженные экземой места 3 раза в день поливайте **березовым соком** и, не вытирая, сушите на открытом воздухе.
- Свежим **соком петрушки** смазывайте пораженные места, можно разводить его пополам соком лимона, внутрь принимайте отвар корня петрушки вместо чая и воды.

Н. КОЗЫМАЕВА,
г. Новокузнецк Кемеровской обл.

Фото iStockphoto/Thinkstockphotos// Fotobank.ru

Как прогнать экзему

При себорейной экземе накладывайте на больное место на ночь компресс из корки апельсина в течение месяца.

При обыкновенной экземе смешайте по 1 ст. ложке корней лопуха и одуванчика, залейте сырье 600 мл холодной кипяченой воды, утром доведите до кипения и варите в течение 10 минут. Принимайте 4-6 раз в день по 120 мл.

Курс лечения - месяц. При необходимости через 14 дней повторите прием средства.

Эффективен и такой рецепт: 1 часть свежего сока чистотела смешайте с 4 частями вазелина до однообразной массы, переложите в стеклянную баночку с крышкой. Получившимся средством смазывайте больные места.

Э. ГИЛИНА,
г. Новокузнецк Кемеровской обл.



Травяные эликсиры

Так как валериана обладает успокаивающим эффектом, лечение экземы лучше всего начать с приема валерьяновых капель (по 30 капель 2-3 раза в день и обязательно на ночь). Можно подключить экстракт валерьяны в таблетках (по одной таблетке 3 раза в день).

Обязательно обратите внимание на свой рацион. Употребляйте различные каши, капусту, яблоки, груши, арбузы, дыни, сельдерей, морковь, лимоны.

Для самоочищения организма и усиления деятельности почек следует приготовить следующий отвар. Смешайте по 3 ст. ложки травы зверобоя и череды, по 1 ст. ложке спорыша, корней репейника, дикого цикория, травы золототысячника. Сырье необходимо брать в строго указанных количествах, хорошенько перемешать, затем 4 ст. ложки сбора поместите в кастрюльку и залейте 1 л воды. Поставьте в остывающую печь или в слаборазогретую духовку и, не доводя до кипения, парьте часов восемь. Пить приготовленный настой следует по стакану натощак, через 2 часа после обеда. Перед сном сделайте клизму со следующим отваром: возьмите по 1 ч. ложке корня валерьяны, цветков ромашки, 2 ст. ложки хвоща, по 1 ст. ложке дубовой коры, цветков коровяка, цветов тысячелистника. Смесь залейте 0,5 л кипятка, дайте настояться в течение 2 часов. Процедите - и раствор для клизмы готов. Для процедуры возьмите 250 г отвара.

Для лечения кожного покрова рекомендуется принимать ван-

Мазь «Скорая помощь»

Возьмите по 1 части топленого коровьего масла, лампадного масла, прополиса и 1/2 части канифоли. Все это варите, помешивая, на водяной бане, пока не растает до однородной массы. Затем процедите и переложите в банку из темного стекла или в глиняный горшок. Храните мазь в холодильнике.

А. КОЗЛОВА, ст. Осинки Нижегородской обл.



ны из отвара смеси корня лопуха (200 г), листьев ланцетовидного-узколистного подорожника и дубовой коры (по 300 г).

В качестве примочек применяется следующий отвар: смешайте по 10 г лепестков культурной розы, корня лопуха и цветов календулы, по 5 г вербены лекарственной и дубовой коры, сбор залейте 500 мл горячей воды и кипятите в течение 7-10 минут. Затем возьмите кусок льняного полотна, пропитайте его снадобьем, наложите на больное место, сверху накройте вощеной или компрессной бумагой. Компресс забинтуйте и не снимайте повязку в течение суток. Через день повязку снимите, чтобы подсушить кожу, а чтобы не прерывать лечение в дни отдыха, втирайте специально приготовленную мазь.

Ее готовят на рафинированном растительном масле. Возьмите 10 г корней лопуха, по 5 г цветков календулы, лепестков розы, травы мелиссы, листьев грецкого ореха, травы будры, хвоща и дубовой коры. Залейте сбор 250 мл масла и кипятите в течение 15 минут на слабом огне, затем потомите мазь в духовом шкафу в течение ночи на слабом огне.

При лечении экземы чередуйте примочки и втирания.

За помощью к винограду

Для тех, кто живет в южных районах, лучше всего подойдет лечение виноградом.

Возьмите в равных количествах измельченные виноградные листья и корни лопуха. 6 ст. ложек этой смеси залейте 2 стаканами кипятка, кипятите 5 минут, настаивайте 10 минут. В этот отвар добавьте 2 ст. ложки виноградного сока.

Намочите ткань в получившемся настое и приложите на 15 минут к пораженной экземой коже. Настой должен быть теплым, при остывании ткани смачивайте ее вновь.

Проводите процедуру 2 раза в день.

Н. ШАВЛЮК, Краснодарский край.

Потомственная ведунья

Решение личных проблем по фотографии и без.
Приворот. Отворот.
Снятие порчи. Защита.
Стаж более 30 лет.

Сначала - результат.
(конверт с обратным адресом)
603139, Н.Новгород,
а/я 41, Зинаиде Кондратьевне.
www.zinaida-magija.ru

Реклама.



Зеленая аптечка

При экземе сжигают надземную часть сухого цикория, смешивают со сметаной в равных количествах и наносят получившуюся мазь на пораженные места.

Г. РУДЕНКО,
г. Невинномысск Ставропольского края.

* * *

При экземе 100 г травы чабреца заваривают 2 л кипятка и добавляют в ванну.

В. РОДЧЕНКОВ,
г. Весьегонск Тверской обл.

* * *

Разотрите 2 ст. ложки иссопа со 100 г топленого внутреннего жира, настаивайте на водяной бане, помешивая, 30-40 минут. Остудите, добавьте 1 ст. ложку меда и 1 ч. ложку настойки прополиса. Мазь применяют при ранах, ушибах, трещинах, экземе.

А. ПРОШИНА,
г. Ульяновск.

* * *

Для лечения экземы возьмите 60 г корней травы и 20 г стеблей цикория обыкновенного, залейте 1 л холодной воды и кипятите на водяной бане 30 минут. Затем укутайте и дайте настояться 45 минут. С помощью получившегося настоя делайте компрессы и примочки на проблемные места (целлофан не применяют).

Т. КАМЫШАН,
г. Донецк Ростовской обл.

* * *

При экземе поможет такое средство: 3 грецких ореха запечь в духовке до темно-коричневого цвета, остудить, очистить, измельчить. Добавить 1 ч. ложку рыбьего жира, перемешать. Смазывать этой мазью пораженные места. Также ранки полезно промывать настоем крапивы (2 ст. ложки залить стаканом кипятка, настоять 2 часа и процедить).

Г. НАПРЕЕНКО,
г. Полоцк, Беларусь.

* * *

При экземе отвары из пижмы и золотой розги пьют по 1 ст. ложке 3 раза в день за 15 минут до еды или добавляют в ванну, которую принимают в течение 30 минут.

Т. ДРОЗДОВА,
с. Сергеевка Омской обл.

* * *

100 г сухих плодов черники залейте 500 мл кипятка, вари-



те, пока количество жидкости не уменьшится до 250-300 мл. Нанесите полученную массу толстым слоем на пораженные места, прикройте сверху марлей и обвяжите. Меняйте повязку через каждые 4-5 часов.

Также при экземе и зуде кожи полезны молочные обмывания, обертывания и компрессы.

М. ВЕРШИНИНА,
г. Вологда.

* * *

Для снятия зуда смачивайте пораженные участки кожи раствором соды (1 ч. ложка на стакан горячей воды), а затем нанесите на болячки домашнюю сметану.

Н. СЛИНЬКО,
г. Крымск Краснодарского края.

* * *

При экземах, чирьях и угревой сыпи очень эффективен настой окопника: 10 г корней заливают 200 мл кипятка, настаивают 20 минут, а затем используют в качестве примочек.

Н. ПШЕНИЧНИКОВА,
г. Анжеро-Судженск Кемеровской обл.

* * *

Девясил высокий облегчает кожный зуд при экземе, нейродермитах и крапивнице. Отвар готовят из корней и корневищ из расчета 1:10, кипятят 10 минут и принимают по 1 ст. ложке 3 раза в день.

О. ЛАРИНОВА,
г. Курск.

Масло чайного дерева

Масло чайного дерева является признанным антисептическим и противовоспалительным средством. Оно одно может заменить многие лекарства. Масло применяют при ожогах и укусах, при простуде и отравлениях, при воспалениях и стрессах.

От боли и зуда при экземе берут для основы любое растительное масло, которое смешивают с несколькими каплями масла чайного дерева (примерно 3-4 капли эфирного масла на 10 мл (1 дес. ложка растительного масла).

Получившееся масло можно использовать для компрессов на пораженные участки кожи.



Полезный совет

При экземах регулярно принимайте ванны из свежих или сушеных листьев черной смородины.

Можно накладывать на пораженные места компресс из клюквенного сока.

Хороший эффект при лечении экзем дает прием внутрь облепихового масла по 1 ч. ложке 2 раза в день или использование 5%-ной мази из облепихи.

Н. ПАВЛОВА,
Вологодская область.

Доктор тыква

Для лечения понадобится только желтая тыква, причем небольших размеров. Ее очищают от кожуры и режут на крупные куски. Затем кладут в молоко (лучше всего взять жирное) и варят 10-15 минут. Из вареной тыквы делают пюре.

На марлевую салфетку, сложенную в несколько слоев, выкладывают тыквенную кашицу, марлю завязывают в виде мешочка и прикладывают к больному месту. Через 10-15 минут мешочек освобождают от содержимого и добавляют новую порцию. Так делают до тех пор, пока все пюре не закончится. Процедура длится около часа. Лечение тыквой снимает зуд и уменьшает воспаление.

Т. СЕМЕНИХИНА, г. Тамбов.

Солевая растирка

От сухой экземы помогает поваренная соль. Для этого раз в неделю после мытья головы нужно натирать голову солью в течение 15 минут. Затем соль с головы смывают теплой водой. Считается, что 6 процедур вполне достаточно, чтобы сухая экзема исчезла, а волосы перестали сильно выпадать. Через некоторое время можно повторить курс лечения.

При мокрой экземе смешайте 100 г паслена, 2 ст. ложки сока калины, 2 белка куриного яйца, 2 ст. ложки несоленого смальца (вытопленного сала) и стакан сока чистотела. Смесь взбивают и настаивают 2 дня, после чего смазывают больные места.

В. МОХОВИЦИНА,
г. Яровое Алтайского края.





Целебная сила цветов

Болгарские фитотерапевты широко используют следующие рецепты.

Возьмите по 30 г цветков розмарина обыкновенного, листьев лаванды колосовидной, травы чабреца обыкновенного, цветков ромашки аптечной. 3 ст. ложки сбора залейте 0,5 л воды и прокипятите несколько минут.

Марлевую салфетку, сложенную в несколько раз, погрузите в горячий отвар, слегка отожмите и прикладывайте к пораженным участкам кожи. Процедуру проводите 2 раза в день. Курс лечения - месяц.

Эффективен и такой рецепт. Возьмите по 20 г соцветий пижмы обыкновенной, листьев березы белой, листьев грецкого ореха, айвы, сирени. Полученный сбор варят 10 минут в 800 мл винного уксуса с добавлением 250 г каменной соли. Затем остужают и в теплом виде на марлевых салфетках прикладывают на больные, зудящие участки кожи в течение месяца по 2 раза в день.

Фото iStockphoto/Thinkstockphotos/ Fotobank.ru

ПОДПИШИСЬ! И будь здоров!

ПОДПИСЫВАЙТЕСЬ НА I ПОЛУГОДИЕ 2014 ГОДА ПО КАТАЛОГУ«ПОЧТА РОССИИ»

16+



САМ СЕБЕ ЛЕКАРЬ



24 страницы.
Выходит 1 раз в 2 недели.

Как лечить? Заболевания нервной системы. Что советуют врачи

132 страницы.

ОТВЕТЫ НА ВСЕ ВОПРОСЫ О ЗДОРОВЬЕ И ПРЕОДОЛЕНИИ НЕДУГА ДАЮТ ВРАЧИ И САМИ ЧИТАТЕЛИ. ДЕВИЗ ИЗДАНИЯ: ПОМОГЛИ ТЕБЕ, ПОМОГИ ДРУГОМУ.

ВРАЧЕБНЫЕ СОВЕТЫ, КАК СПРАВИТЬСЯ С БОЛЕЗНЬЮ.

ПОДПИСНОЙ ИНДЕКС 16547

+ книга в ПОДАРОК
«КАК ЛЕЧИТЬ? ЗАБОЛЕВАНИЯ НЕРВНОЙ СИСТЕМЫ»

ЛЕЧИМ БЕЗ ЛЕКАРСТВ. ЭКЗЕМА

№12(36), 2013 г.

Подписной индекс в каталоге «Почта России» 12384

Главный редактор Е. Н. ПОЛЯКОВА
Ответственный за выпуск Е.П. НОСКОВА
Телефон (831) 432-98-16
e – mail: doctor@gmi.ru
Учредитель ЗАО «Издательство «Газетный мир»
Издатель ЗАО «Издательство «Газетный мир»
Адрес издателя и редакции:
603126, Н.Новгород, ул. Родионова, 192, корп.1 **www.gmi.ru**
Рекламное агентство
Телефон (831) 434-88-20
факс (831) 434-88-22
e-mail: reclama@gmi.ru
За достоверность рекламной информации ответственность несет рекламодатель.
Служба продаж
Телефоны: (831) 469-98-09, 469-98-15
факс (831) 469-98-00
e-mail: sales@gmi.ru
Отдел подписки
8-800-100-17-10 (звонок по России бесплатный)
Отдел продаж наложенным платежом:
тел.: 8-800-100-17-10 (звонок по России бесплатный), (831) 469-98-20, 469-98-22
e-mail: kniga@gmi.ru
Служба экспедирования и перевозок
Вопросы по доставке:
телефон (831) 469-98-78
e-mail: dostavka@gmi.ru

Вопросы по претензиям:
телефон (831) 469-98-71,
e-mail: pretenziya@gmi.ru
Распространение в Республике Беларусь ООО «Арго – НН»
Адрес: 220030, г. Минск, ул. К. Маркса, д. 15, офис 313, тел. 328-68-46
Газета зарегистрирована Федеральной службой по надзору в сфере связи, информационных технологий и массовых коммуникаций
Свидетельство о регистрации средства массовой информации ПИ № ФС77-42048 от 17 сентября 2010 г.
Подписано в печать 15.11.2013 г. в 16 часов (по графику - в 16 часов). Дата выхода в свет 02.12.2013 г.
Тираж 40000. Заказ № 3472.
Цена договорная
Отпечатано в ЗАО «Дзержинская типография», 606025, г. Дзержинск, пр. Циолковского, 15

